

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение двигательных режимов занятий Скандинавской ходьбы
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Задержание процесса старения, укрепление иммунной системы
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Актуальность проекта2. Краткая история3. Преимущества технологии4. Организационные принципы и двигательные режимы занятий Скандинавской ходьбой5. Процесс тренировок6. Подбор снаряжения для Скандинавской ходьбы7. Одежде особое внимание8. Основы техники Скандинавской ходьбы9. Польза Скандинавской ходьбы10. Основные ошибки при занятиях Скандинавской ходьбой11. Условие успеха в соблюдении правил
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Глущенко Наталья Николаевна Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 2, социальный работник.

1. Актуальность проекта

Сохранение и восстановление здоровья граждан является одной из актуальнейших проблем современности и представляет не только научно-практический интерес, но и способствует решению экономических, социальных, демографических и культурологических задач общества.

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему для общественного здравоохранения.

Регулярная физическая деятельность является решающей для сохранения здоровья лиц всех возрастных групп. Сохранение и улучшение здоровья людей пожилого и старческого возраста, и, следовательно, повышение их качества жизни имеет большое не только личное, но и социальное значение.

Для России существенна проблема оздоровления пожилого населения, а, следовательно, существует необходимость применения таких видов физической культуры, которые обладают наибольшей продуктивностью и имеют наименьшее количество ограничений.

Полезными свойствами скандинавская ходьба. В Европе массовое простиране скандинавская ходьба (СК) получила в 1980-е гг., хотя сам вид этой спортивной и оздоровительной практики начал развиваться с 1930-х гг. Первоначально ходьба с палками была особенно популярна в скандинавских странах, особенно в Финляндии. Отсюда и название – скандинавская (а также финская, северная) ходьба.

В наши дни у ходьбы с палками более 20 млн. поклонников в разных странах (скандинавские страны, Швейцария, статистике, каждый пятый европейский житель практикует ходьбу с палками).

Скандинавская ходьба входит в программы реабилитации крупнейших медицинских оздоровительных исследования учёных Университета Купера (США), Орегонского университета (США), Университета Мюнстера (Германия) доказали исключительную пользу ходьбы с палками для работы сердечно-сосудистой системы и двигательного аппарата. Скандинавская ходьба подходит для восстановления после сложных операций, в том числе и по замене тазобедренного сустава, после травм инфарктов, инсультов, шунтирования при раковых заболеваниях и болезни Паркинсона.

2. Краткая история

Появление ходьбы с палками можно отсчитывать с древних времен, когда пастухи и паломники использовали палки как подспорье в условиях сложного рельефа.

Появление более близкой к современному воплощению версии скандинавской ходьбы (1940 год), связано с профессиональными лыжниками Финляндии, стремившимися поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками.

Принцип ходьбы с палками основывается на летних упражнениях лыжников и содержит первые описания движений: как их выполнять, анатомические и физиологические причины заниматься этим видом спорта, и какие палки для этого нужны.

В 1988 в США издание Exerstrider представило палки для ходьбы и описало технику ходьбы. У этого вида мало общего с современной ходьбой с палками: палки очень тяжёлые и напоминают трекинговые палки с простым ремнём для руки (позже и без ремня). Пришедшие из разных видов спорта (лыжи и альпинизм), эти виды принципиально отличаются техникой.

В 1997 году фирма ExelOuj изготовила и выпустила на рынок первые палки для ходьбы. Термин «NordicWalking» - (скандинавская ходьба) стал известен благодаря маркетингу ExelOuj в 1999 году.

В конце 1997 года газета организовала первые курсы ходьбы с палками в разных частях Финляндии. К концу 1998 года обучено около 2000 преподавателей-наставников, начался бум, переклестнувшийся в другие страны.

В конце 1990-х ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта. Позднее практика такой ходьбы проникла в Германию и Австрию под названием «скандинавская ходьба».

В 2000 году только эти три страны входили в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) со штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас в эту организацию входят более 20 стран, а инструкторы проводят тренировки в ещё 40 странах.

Сегодня у ходьбы с палками более 20 миллионов поклонников в разных странах, в частности в Финляндии, Швеции, Швейцарии, Германии, Италии, Нидерландах, Великобритании, США, России и даже Японии.

По статистике, в европейских странах каждый пятый житель практикует ходьбу с палками. Надеемся, что число вовлечённых будет и дальше активно расти, во всяком случае мы этому тоже способствуем.

3. Преимущества технологии

Скандинавская ходьба - это самый простой, доступный, универсальный для людей всех возрастов способ обрести здоровье, бодрость и долголетие. Актуальность этой технологии заключается в возможности перевести пожилых (и не только) людей из горизонтального неподвижного положения (на диване у телевизора), - в вертикальное, подвижное, с палками в руках, на свежем воздухе, в окружении природы и таких же, как они, позитивно настроенных, здоровых духом и телом людей.

В чём преимущество скандинавской ходьбы перед обычной прогулкой?

При обычной ходьбе мы задействуем максимум 70% мышечной мускулатуры. Но что случится, если движения ног дополнить активностью рук и корпуса? Согласно исследованиям скандинавская ходьба помогает задействовать около 90% мышц и сжечь почти вдвое больше калорий, чем при обычной ходьбе.

Скандинавская ходьба не только помогает держать тело в тонусе, и хорошей физической форме, но и положительно сказывается на развитии дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Неоспоримым плюсом такого рода активности, является тот факт, что для занятий скандинавской ходьбой, не нужно тратить на абонемент в клуб, навороченные кроссовки и сложную экипировку. Чтобы начать, достаточно надеть обычную спортивную одежду по сезону и купить хотя бы самые простые палки для трекинга.

Ещё один немаловажный плюс такого активного отдыха состоит в том, что Скандинавская ходьба — один из самых безопасных видов физической активности. Никакой ударной нагрузки, как при беге или тяжёлой атлетике, а благодаря палкам нагрузка при движении распределяется более равномерно. При скандинавской ходьбе практически невозможно повредить суставы, сухожилия, позвоночник. Среди плюсов скандинавской ходьбы не только безопасность: регулярные занятия помогают справиться с бессонницей, головными болями и другими типичными проблемами городских жителей.

Если нет времени на полноценную полуторачасовую тренировку в парке, не беда. Даже 15-минутная энергичная прогулка от метро до дома — лучше, чем ничего.

4. Организационные принципы и двигательные режимы занятий скандинавской ходьбой

Способы проведения занятий :

✓ **Индивидуальный** – когда основной тренировочный процесс осуществляется самостоятельно занимающимися с возможным периодическим контролем и соответствующей коррекцией физической нагрузки;

✓ **Групповой** – в составе однородной по физическим показателям группы занимающихся под руководством и наблюдением инструктора. Достичь оздоровительного эффекта при занятиях скандинавской ходьбой возможно при соблюдении основополагающих организационных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки.

- **Принцип систематичности** предусматривает последовательность и регулярность оздоровительных тренировок.

- **Принцип постепенности** – развитие клеточных структур и их поддержание на должном уровне при долговременной адаптации возможно лишь при постоянном увеличении нагрузки. Если объем и интенсивность нагрузки остается неизменной, то ее воздействие на организм становится малоэффективным.

- **Принцип адекватности нагрузки** индивидуализацию нагрузок. Лучших результатов оздоровления добивается не тот, кто больше работает, а тот, кто соизмеряет мощности нагрузок со своими возможностями. Чрезмерная физическая нагрузка может быть настолько опасна, насколько недостаточная – бесполезной.

Двигательные режимы скандинавской ходьбы подразделяются в зависимости от активности и нагрузки на: щадящий, щадяще-тренирующий, тренирующий.

- **Щадящий режим (подготовительный)** – назначают на первые 3-5 дней занятий. В этот период происходит адаптация организма к новым условиям физической нагрузки. Рекомендуются прогулки по выбранной для занятий трассе в медленном, прогулочном темпе. Первые 3 прогулки являются функциональной пробой для сердечно-сосудистой системы.

- **Щадяще-тренирующий режим** направлен на дальнейшее улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, стимуляцию приспособительных механизмов и повышение адаптации к физическим нагрузкам. Дозированная ходьба с палками по щадяще-тренирующему режиму применяется у лиц по мере их адаптации к щадящему режиму и достижения возможности выполнять более высокие физические нагрузки главным образом за счет увеличения продолжительности занятий по времени.

- **Тренирующий режим** характеризуется наиболее выраженными по интенсивности и продолжительности нагрузками, оказывающими значительное тренирующее воздействие, с возможностью достижения при кратковременных ускорениях.

5. Процесс тренировки

Этапы тренировок:

- **Разминка перед скандинавской ходьбой** упражнения для пожилых спортсменов длится 7-15 минут. За это время делаются простые упражнения на развитие гибкости

в зависимости от состояния здоровья человека в возрасте. Чаще всего это повороты головы для разминания шейного отдела позвоночника, подъем и опускание плеч. С опорой на палки производятся махи ногами, приседания, наклоны туловища. Совершается перекаат-подъем с пятки на носок.

- **Основная часть** тренировки продолжается от 15 минут у «новичков» до одного часа у опытных «ходоков». Пожилым людям тренироваться лучше через день и постепенно усложнять занятия. В качестве дополнительной нагрузки предлагается ходьба с закрытыми глазами. Такое дополнение приносит огромную пользу, оно тренирует вестибулярный аппарат и уменьшает количество падений в зимний период.

Техника ходьбы

В основе скандинавской ходьбы положена раскованная, свободная ходьба. Поэтому соблюдать ее технику даже человеку в преклонных годах несложно:

- ✓ при шаге левой ногой вперед выступает правая рука, с правой ногой выдвигается рука левая. Это движение должно быть естественным и произвольным. Палки при этом не волочатся по земле, а принимают активное участие в процессе;
- ✓ движения рук спокойные, маятниковые, от плеча. Необходимо чувствовать упор задней палочки в землю, она должна упираться в нее под острым углом;
- ✓ туловище слегка наклонено вперед;
- ✓ шаги осуществляются с перекаатом с пятки на носок.

Техника дыхания

Правильное дыхание влияет на эффективность тренировок, поэтому нужно следить за его процессом:

- ✓ дышать только носом;
- ✓ сосредоточиться на движении и не разговаривать;
- ✓ соблюдать режим: на вдохе живот расслабляется, производятся 2-3 шага, на выдохе живот втягивается и совершается 3-4 шага.

Перед окончанием тренировки темп ходьбы замедляется.

1. **Завершающим этапом служат** несколько упражнений силового и дыхательного характера. Ими станут наклоны туловища в стороны с поднятыми вверх руками, сгибание под прямым углом ног с упором на палки, вращение стоп и другие. Продолжительность упражнений не более 15 минут.

6. Подбор снаряжения для скандинавской ходьбы

Правильно выбранный спортивный инвентарь повышает качество и пользу тренировок, поэтому к его подбору нужно подойти ответственно.

Обычные лыжные палки не заменяют специальные скандинавские. Их длина немного меньше, наконечником служит не металлическое острие, а накладка из резины, которая смягчает удары о твердую поверхность.

Палки для северной ходьбы изготавливаются из прочного и легкого металла, чаще всего алюминия. Их ручки оснащены специальными петлями-темляками, целью которых является снижение нагрузки на кисть во время тренировки.

Пожилым людям при выборе палок обратить внимание нужно на следующие детали:

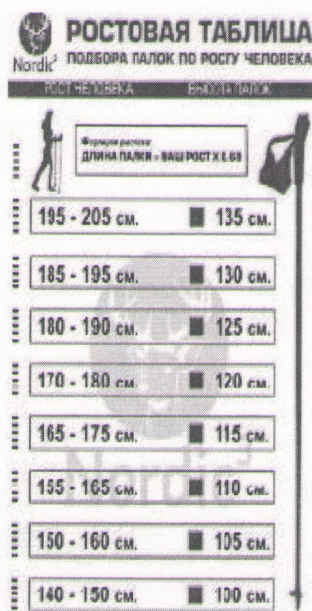
- ствол палки не обязательно должен быть раздвижным, чтобы корректировать ее длину. Главное, чтоб палки были прочными, легкими, и их вес не мешал во время движения;

- рукоятка должна удобно ложиться в руку и быть изготовленной из гипоаллергенного, нескользящего, не раздражающего кожу рук материала;

- наконечник желателен съемный. Его можно заменить, когда он сотрется от соприкосновения с асфальтом или бетоном. Наконечник должен блокировать вибрацию, возникающую при ударе;

- длина палок оптимального размера определяется по формуле: рост, умноженный на 0,7;

- палки не должны быть травмоопасными.



Ассортимент широк в обычных спортивных и в интернет магазинах.

7. Одежде особое внимание

Выбор одежды тоже важен. Поскольку вид спорта является всесезонным, одежда для скандинавской ходьбы летом должна принципиально отличаться от экипировки в зимний период.

- В ясный летний день на тренировку лучше всего надеть светлую одежду из натуральных тканей, головной убор, кроссовки с толстой эластичной подошвой. При необходимости можно использовать специальную ортопедическую обувь, надевать компрессионное белье (носки, чулки), чтобы предотвратить травмы, улучшить кровоток, повысить мышечный тонус. Чтобы дождь не нарушил планы, не мешает плащ дождевик и непромокаемая обувь.
- Для прохладного дня пригодится спортивный костюм, который не сковывает движения и удобно сидит на фигуре. Подбирать нижнее белье необходимо с учетом индивидуальных особенностей организма. При усиленном потоотделении потребуются гигроскопичные хлопчатобумажные комплекты, подойдут они и для чувствительной кожи, склонной к аллергическим реакциям.
- Стоит позаботиться пожилым людям о защите глаз от активного солнца. Темные очки должны быть в составе экипировки не только летом, но и зимой для защиты от слепящего под солнцем снега.
- В холодный период года опытные спортсмены пенсионного возраста рекомендуют многослойную одежду для сохранения тепла. Подойдет современное термобелье, которое не позволяет телу вспотеть и замерзнуть. Оно комфортно облегает тело, не натирает кожу. Легкая куртка, спортивная шапка, непромокаемые мягкие перчатки, утепленные кроссовки – можно отправляться на тренировку.
- Среди старшего поколения все больше людей, предпочитающих сидению в квартире или на лавочке возле подъезда активный образ жизни, общение с единомышленниками, радость движения. Скандинавская ходьба – отличный способ «уйти» от проблем старости и не сдаваться возрасту долгие годы.

8. Основы техники скандинавской ходьбы

Скандинавский стиль ходьбы с палками (как, впрочем, и любой другой) базируется на освоении методики главного ее элемента – шага.

Необходимый для этого навык приходит не сразу, и потому внедряется в «мышечную память» поэтапно.

□ **1-й этап:** Учимся ощущать в руках вес палок. Для этого достаточно пройтись с немного наклоненным вперед корпусом, взяв палки не за рукоятку, а посередине (просто как груз). Главное, что вырабатывается при такой вроде бы обычной ходьбе – непроизвольное координирование одновременного движения вперед руки, противоположной ноге (т.е. левой руки и правой ноги и наоборот).

□ **2-й этап:** Учимся вырабатывать ритм. Для этого, продолжая ходить, палки держим уже за темляк – но, не отталкиваясь ими, а просто волоча по земле в такт движения рук.

□ **3-й этап:** Полноценная ходьба. Уже ставшие привычными движения рук и ног при отталкивании палками только упростятся. Зато произойдет последняя синхронизация – одновременный толчок пяткой одной ноги и конца палки в противоположной руке. Далее потребуется лишь варьировать интенсивность нагрузок – пробуя ускорять шаги, сильнее отталкиваться, делать шаги шире, а амплитуду махов – длиннее.



9. Польза скандинавской ходьбы

1. **Риск получить травму сведен к минимуму.** Быстрая ходьба сама по себе не представляет опасности, а тем более при упоре на две палки создается дополнительная уверенность, устойчивость, что особенно важно для людей преклонного возраста.
2. **Активно работают мышцы верхних конечностей.** Пожалуй, только шейпинг позволяет включить в процесс все тело, но для этого нужен тренер или точная инструкция. Скандинавская ходьба на сегодняшний день является упражнением, где самостоятельно можно задействовать большинство мышц (около 90%). И, что особенно ценно для пожилых людей, при такой нагрузке ощущается только приятная усталость.
3. **Прогресс в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.** Если занятия проходят не от случая к случаю, а регулярно, можно говорить о нормализации давления по причине снижения холестерина низкой плотности в крови.
4. **Уменьшает нагрузку на коленные суставы.** Тазобедренные, коленные суставы, пяточные кости – вот слабые места пожилых людей. Тем отраднее, что именно эти участки работают с подстраховкой, зато мышцы плечевого пояса – в полную силу. Происходит остановка развития остеопороза, что тоже должно обрадовать немолодых пациентов.
5. **Целесообразны занятия в период реабилитации.** Под наблюдением и по рекомендации врачей скандинавской ходьбой занимаются для восстановления организма после травм.
6. **Однозначно поднимает настроение,** держит в отличном тонусе и избавляет от депрессии. Свежий воздух, радость скорости и единомышленники рядом!
7. **Дает то, чего не хватает в любом,** а не только в пожилом возрасте: способствует гибкости тела, укреплению мышц и повышению выносливости.
8. **Работа рук с палками заставляет выпрямить спину,** а значит, ходьба способствует улучшению осанки. Разгружается также и шейный отдел, снимается его напряжение.
9. **Скандинавская ходьба интересует не только пожилых,** и это правильно – не надо дожидаться болезней, чтобы начать помогать себе. Для профилактики заболеваний сердца, инсульта, диабета второго типа отлично подойдет этот вид упражнений. Психическое состояние также заметно улучшается.
10. **Интересна логическая цепочка положительного влияния** скандинавской ходьбы. Быстрый шаг провоцирует усиленное потребление организмом кислорода, это обязательно скажется на улучшении работы мозга, а значит, память не ослабевает, а риск старческого слабоумия, соответственно, снижается. Все это дает скандинавская ходьба с палками.
11. **Задерживается процесс старения.** Старость определяется не количеством лет, а подвижностью суставов, силой мышц, бодростью духа.
12. **Укрепляется иммунная система.** Движение, свежий воздух, положительные эмоции – слагаемые сохранности нашего иммунитета, который страдает в пожилом возрасте.
13. **Низкая стоимость занятий.** К счастью, пойти на улицу, в парк, на набережную или в лес у нас можно бесплатно. Остается лишь приобрести палки.

10. Основные ошибки при занятиях скандинавской ходьбой

В процессе тренировок наблюдаются ошибки, снижающие эффект и пользу занятий.

Рассмотрим самые главные и распространенные, которые допускают пожилые спортсмены.

1. Отсутствие активности плечевого пояса. Часто новички работают лишь локтями, забывая вовлекать в движение плечи.
2. Неправильная постановка палок. Они размещаются слишком далеко от туловища или скрещиваются. Палки должны двигаться параллельно друг другу и располагаться близко к телу.
3. Нарушение шага, при котором человек идет наподобие скольжения на лыжах, а надо обязательно совершать перекаат с пятки на носок.
4. Отсутствие фиксации кисти руки, она не должна быть свободной и болтаться в запястье. Кисть прямая и хорошо сжимает палку.
5. Появление напряжения в кисти рук, потому что они не расслабляются при отводе рук назад. При уходе руки назад кисть обязательно должна расслабляться, иначе человек быстро устает;
6. Переставление палок без отталкивания ими. Чтобы часть веса тела перенести на руки и правильно распределить нагрузку важно отталкиваться палками от земли. Ударять о землю ими не нужно.
7. Несоблюдение интенсивности движения, скорость движения обычно составляет 5 км/час. Снижать темп не рекомендуется.

11. Условие успеха в соблюдении правил

Пользы от северной ходьбы больше, чем от бега трусцой. Тренер для таких занятий не требуется, но прежде чем приступать к тренировкам, человеку почтенного возраста необходимо посоветоваться с врачом и обсудить предполагаемые физические нагрузки.

Противопоказана скандинавская ходьба с палками для пожилых людей, которые страдают стенокардией, осложненным сахарным диабетом, тромбофлебитом, дегенеративным изменением суставов. Нельзя приступать к тренировкам во время обострения хронических заболеваний или в послеоперационный период.

Рекомендется заниматься оздоровительной нордической ходьбой тем, кому надоели частые простуды, бронхолегочные заболевания или угнетает астма. Если тревожит начинающийся варикоз, есть проблемы с суставами (остеохондроз, ревматизм, артроз) и позвоночником. Полезно взяться за палки скандинавов и отправиться на тренировку при появившемся дрожании рук – это первый признак болезни Паркинсона. При нетяжелом диабете, заболеваниях сердечнососудистой системы, для реабилитации после инсульта или травмы, просто при плохом настроении полезно заняться посильными физическими нагрузками.

Правила скандинавской ходьбы

для начинающих пожилых людей не слишком сложные:

1. Требуется необходимая экипировка для занятий:
удобная одежда и обувь по сезону года плюс специальные палочки.
2. Тренировки не должны вызывать ощущения тяжелой физической нагрузки, они призваны приносить удовольствие и радость.
3. Соблюдение техники ходьбы.